

**EFEKTIVITAS *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING*  
(*SFBC*) UNTUK MENGURANGI PERILAKU *PROKRASTINASI*  
AKADEMIK PADA KEGIATAN PEMBELAJARAN DARING  
PESERTA DIDIK SMA NEGERI 9 BANDAR LAMPUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan Guna Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

**Oleh:**

**SANDY SUSILOWATI  
NPM : 1711080087**

**Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1443 H / 2021 M**

## ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah tingginya perilaku prokrastinasi akademik peserta didik di SMA Negeri 9 Bandar Lampung pada saat kegiatan pembelajaran daring, seperti banyaknya peserta didik yang menunda menyelesaikan tugas yang diberikan, adanya keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, adanya kesenjangan waktu antara rencana serta kinerja aktual, dan peserta didik lebih mementingkan kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang pada awalnya hal tersebut jarang terjadi sehingga perlu adanya upaya untuk menurunkan perilaku *prokrastinasi* tersebut dengan pemberian layanan bimbingan dan konseling menggunakan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)*. Pendekatan *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)* bertujuan untuk membantu peserta didik dalam penyelesaian masalah dengan mencari solusi secara cepat dan tepat dalam mengatasi masalah-masalah yang ada guna mencapai perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik. Jenis dalam penelitian ini adalah penelitian *Non Randomized Control Group Pretest-Posttest Design* dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan alat pengumpul data berupa angket prokrastinasi akademik. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI IPS 1 sejumlah 10 peserta didik. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* dengan *Purposive Sampling*. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan bantuan aplikasi software *SPSS Statistic 18 for windows*. Hasil perhitungan rata-rata mean *pretest* dan *posttest* terdapat penurunan sebelum dan sesudah pemberian layanan. Berdasarkan hasil uji *independent sampel t-test* dengan bantuan aplikasi *SPSS Statistic 18 for windows* menunjukkan bahwa nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,001 sedangkan taraf *Asymp. Sig. (2-tailed)* kurang dari 0.05. Karena nilai  $0.001 < 0.05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat perbedaan nilai yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sehingga dapat disimpulkan layanan konseling dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)* efektif dalam menurunkan Prokrastinasi akademik peserta didik di SMA Negeri 9 Bandar Lampung.

**Kata Kunci:** *Prokrastinasi Akademik, Solution Focused Brief Counseling (SFBC)*

## ABSTRACT

The problem in this study is the high academic procrastination behavior of students at SMA Negeri 9 Bandar Lampung during online learning activities, such as the number of students who delay completing the assigned task, the delay in collecting assignments, the time gap between the plan and actual performance, and students are more concerned with other activities that are more fun than completing tasks which at first rarely occur, so efforts are needed to reduce procrastination behavior by providing guidance and counseling services using the Solution Focused Brief Counseling (SFBC) approach. The Solution Focused Brief Counseling (SFBC) approach aims to assist students in solving problems by finding solutions quickly and precisely in overcoming existing problems in order to achieve behavior change for the better. The type of this research is Non Randomized Control Group Pretest-Posttest Design research using a quantitative approach. This study uses a data collection tool in the form of an academic procrastination questionnaire. The subjects used in this study were 10 students of class XI IPS 1 with a total of 10 students. Sampling in this study used non-probability sampling with purposive sampling. The data collected was analyzed using the SPSS Statistics 18 software application for windows. The results of the calculation of the mean pretest and posttest mean there is a decrease before and after service delivery. Based on the results of the independent sample t-test with the help of the SPSS Statistic 18 application for windows, it shows that the value of Sig. (2-tailed) of 0.001 while the level of *Asymp.Sig.* (2-tailed) is less than 0.05. Because the value is  $0.001 < 0.05$ ,  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, meaning that there is a significant difference in value between the experimental group and the control group, so it can be concluded that counseling services with the Solution Focused Brief Counseling (SFBC) approach are effective in reducing student academic procrastination at SMA Negeri 9 Bandar Lampung.

**Keywords:** *Academic Procrastination, Solution Focused Brief Counseling (SFBC)*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : SANDY SUSILOWATI  
NMP : 1711080087  
Jurusan / Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Untuk Mengurangi Perilaku *Prokrastinasi* Akademik Pada Kegiatan Pembelajaran Daring Peserta Didik SMA Negeri 9 Bandar Lampung” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusunan sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain **kecuali** pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 13 Juni 2021  
Penulis,



**SANDY SUSILOWATI**

NPM. 171108008





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jalan Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131. Tlp. (0721) 703289

**PERSETUJUAN**

Judul Skripsi : **EFEKTIVITAS *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING (SFBC)* UNTUK MENGURANGI PERILAKU *PROKRASTINASI* AKADEMIK PADA KEGIATAN PEMBELAJARAN DARING PESERTA DIDIK SMA NEGERI 9 BANDAR LAMPUNG**

Nama : **SANDY SUSILOWATI**

NPM : **1711080087**

Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqosahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Negeri Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Dr. Laila Maharani, M. Pd**  
NIP. 19670115 199303 2 001

**Pembimbing II**

**Indah Fajriani, M. Psi, Psikolog**  
NIP. 1988082052018012001

Mengetahui,  
Ketua Jurusan BKPI

**Dr. Rida El Fiah, M. Pd**  
NIP. 196706221994032002





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jalan: Letkol H. Endro Surahmih Sukarame Bandar Lampung 35131. Tlp. (0721) 703289

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **EFEKTIVITAS *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING (SFBC)* UNTUK MENGURANGI PERILAKU *PROKRASTINASI* AKADEMIK PADA KEGIATAN PEMBELAJARAN DARING PESERTA DIDIK SMA NEGERI 9 BANDAR LAMPUNG**, disusun oleh: **SANDY SUSILOWATI, NPM: 1711080087**, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**, telah diujikan dalam siding munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal: Jum'at, 6 Agustus 2021.

TEAM MUNAQOSYAH

Ketua : **Rahma Diani, M.Pd**

Sekretaris : **Hardianyah Masya, M.Pd**

Penguji Utama : **Defriyanto, S.I.Q., M.Ed**

Penguji Pendamping I : **Dr. Laila Maharani, M.Pd**

Penguji Pendamping II : **Indah Fajriani, M.Psi., Psikologi**

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



**Prof. Dr. H. Nirva Diana, M.Pd**  
NIP.196408281988032002

## MOTTO

أُولَٰئِكَ يُسْرِعُونَ فِي الْحَيٰرَاتِ وَهُمْ هَا سَابِقُونَ ﴿٦١﴾

*“Mereka itu bersegera untuk mendapat kebaikan-kebaikan,  
dan merekalah orang-orang yang segera memperolehnya”  
(Qs. Al-Mukminun 23:61)<sup>1</sup>*

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

*“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu  
bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi  
(derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”  
(Qs. Ali ‘Imran 3:139)<sup>2</sup>*



---

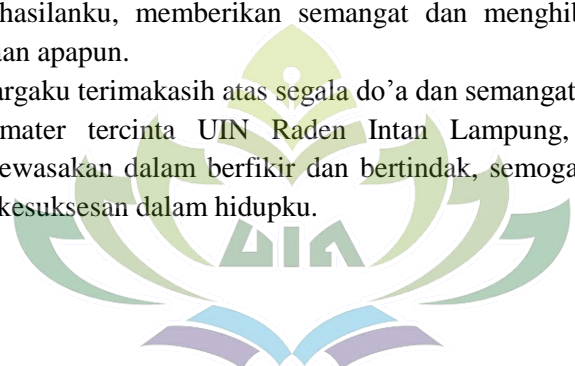
<sup>1</sup> Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahan Special For Woman*  
(Bandung: Sygma Exagrafiika, 2009).

<sup>2</sup> Ibid.

## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah. Dengan perasaan haru dan tulus serta penuh rasa bangga kupersembahkan karya kecil ku yang sederhana ini kepada:

1. Kedua Orang tuaku tercinta Bapak Susilo dan Ibu Yuli Astuti yang selalu setia memberikan kasih sayang selalu sabar memberikan nasihat dan semangat. Terimakasih atas segala do'a pengorbanan dan dukungan untuk keberhasilan anak-anaknya.
2. Suamiku Muhammad Refa'i yang selalu mendo'akan dan memberikan motivasi. Terimakasih atas segala kesabaran, bimbingan dan dorongan semangatnya.
3. Adik-adikku yang sangat aku sayangi Dafa Ahmad Santoso, Ahmad Alyu Karem yang selalu mendo'akan untuk keberhasilanku, memberikan semangat dan menghiburku dalam keadaan apapun.
4. Keluargaku terimakasih atas segala do'a dan semangatnya.
5. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung, yang telah mendewasakan dalam berfikir dan bertindak, semoga ini menjadi awal kesuksesan dalam hidupku.





## RIWAYAT HIDUP

Sandy Susilowati, Lahir di Dabuk Rejo, Kecamatan Ogan Komring Ilir, Sumatra Selatan pada tanggal 26 September 1998 dari pasangan suami istri Bapak Susilo dan Ibu Yuli Astuti. Saya adalah anak pertama dari tiga bersaudara saya mempunyai dua adik yang bernama Daffa Ahmad Santoso yang sekarang sedang sekolah di pondok pesantren Lirboyo, dan adik kedua saya bernama Ahmad Alyu Karem yang masih sekolah di TK Nurul Qolam .

Penulis menempuh Pendidikan pertama kali di Taman Kanak-Kanak Darma Wanita Persatuan Dabuk Rejo, lulus pada tahun 2005. Selanjutnya peneliti melanjutkan pendidikan di SDN 2 Dabuk Rejo, lulus pada tahun 2011. Kemudian peneliti melanjutkan pendidikan di SMP Al Kautsar Bandar Lampung, lulus pada tahun 2014. Setelah itu peneliti kembali melanjutkan pendidikan di SMA Al Azhar 3 Bandar Lampung, dan lulus pada tahun 2017. Pada tahun yang sama Alhamdulillah dan puji syukur kehadiran Allah SWT serta berkat dukungan kedua orang tua, sehingga penulis dapat melanjutkan Pendidikan keperguruan tinggi yang itu pada tahun 2017 peneliti terdaftar sebagai Mahasiswi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, melalui Jalur SPAN-PTKIN pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

Penulis melepas masa lajang atau menikah pada tanggal 18 Agustus 2019 dengan lelaki karismatik bernama Muhammad Refa'I, suami merupakan alumni dari Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam tahun 2017, selama menikah suami selalu memberikan motivasi yang tinggi untuk saya terus semangat belajar dan berusaha menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.

Pada tahun 2020 peneliti melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Tanjung Laut, Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan, kemudian melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di MAN 2 Bandar Lampung.

Bandar Lampung, 13 Juni 2021  
Penulis,



**SANDY SUSILOWATI**

NPM. 1711080087

## KATA PENGANTAR



Puji beserta syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kesehatan dan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Efektivitas *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Untuk Mengurangi Perilaku *Prokrastinasi* Akademik Pada Kegiatan PEMBELAJARAN Daring Peserta Didik SMA Negeri 9 Bandar Lampung”.

Shalawat beriring salam peneliti sanjungkan kepada tambahan hati panutan cinta kasih yakni Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita semua dari alam kegelapan menuju kepada alam yang terang benderang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti sekarang ini.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Penyelesaian skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya;
2. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
3. Rahma Diani, M.Pd selaku Sekertaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
4. Dr. Laila Maharani, M.Pd selaku pembimbing I sekaligus pembimbing akademik yang selalu mengarahkan dan memberikan dorongan selama masa perkuliahan; dan yang telah banyak memberikan masukan, pengarahan tentang skripsi ini sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik;
5. Indah Fajriani, M. Psi., Psikolog selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan dan membimbing serta memberikan arahan dalam penulisan sekripsi ini, ditengah kesibukan namun tetap meluangkan waktu, tenaga, dan fikirannya dalam penyelesaian skripsi ini;

6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung. Terimakasih atas ilmunya yang sangat bermanfaat;
7. Seluruh staf karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, khususnya Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, terimakasih atas ketulusan dan kesediannya membantu peneliti dalam menyelesaikan syarat-syarat administrasi;
8. Sahabat-sahabatku Riska Novelia, Ria Agustina dan rekan-rekan di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam angkatan 2017 terimakasih atas bantuan, do'a, dan motivasinya; dan
9. Keluargaku Himpunan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Terimakasih telah mengajarkanku bagaimana artinya sebuah loyalitas tanpa batas, tentunya aku bukan apa-apa tanpa kalian semua.

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini masih banyak kekurangan, hal ini disebabkan masih terbatasnya ilmu dan teori penelitian yang peneliti kuasai. Oleh karena itu kepada pembaca kiranya dapat memberikan masukan dan saran-saran yang bersifat membangun.

Bandar Lampung, 13 Juni 2021

Penulis,



**SANDY SUSILOWATI**

NPM. 1711080087



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING.....</b>	<b>v</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang Masalah.....	3
C. Identifikasi dan Batasan Masalah.....	11
1. Identifikasi Masalah.....	11
2. Batasan Masalah .....	12
D. Rumusan Masalah .....	12
E. Tujuan Penelitian.....	12
F. Manfaat Penelitian .....	12
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	13
H. Sistematika Penulisan.....	14
<b>BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS</b>	
A. Solution Focused Brief Counseling (SFBC) .....	17
1. Konsep Solution Focused Brief Counseling .....	17
2. Prinsip – Prinsip Solution Focused Brief Counseling .....	17
3. Tujuan Solution Focused Brief Counseling.....	20
4. Langkah-Langkah Solution Focused Brief Counseling .....	22

5. Tugas dan Peran Konselor dalam Pendekatan Solution Focused Brief Counseling .....	23
6. Teknik Solution Focused Brief Counseling .....	25
B. Prokrastinasi Akademik .....	29
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik .....	29
2. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik .....	31
3. Jenis-jenis Tugas pada Prokrastinasi Akademik .....	34
4. Jenis-jenis Tugas berdasarkan Tujuan dan Manfaatnya .....	36
5. Dampak Prokrastinasi Akademik .....	36
6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik .....	37
C. Pengajuan Hipotesis .....	38

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Waktu dan Tempat Penelitian .....	39
1. Waktu Penelitian .....	39
2. Tempat Penelitian .....	39
B. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	39
1. Pendekatan Penelitian .....	39
2. Jenis Penelitian .....	40
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengumpulan Data .....	43
1. Populasi .....	43
2. Sampel .....	44
3. Pengumpulan Data .....	44
D. Definisi Operasional Variabel .....	46
1. Variabel Independen (X) .....	46
2. Variabel Dependen (Y) .....	46
E. Instrumen Penelitian .....	47
F. Uji Validitas dan Reliabilitas Data .....	50
1. Uji Validitas .....	50
2. Uji Reliabilitas .....	53
G. Uji Prasyarat Analisis .....	56
H. Uji Hipotesis .....	57

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	59
1. Deskripsi Data Pretest Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik di SMA Negeri 9 Bandar Lampung .....	59
2. Pelaksanaan Layanan Konseling .....	61
3. Deskripsi Data Posttest Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik di SMA Negeri 9 Bandar Lampung .....	67
4. Analisis Perhitungan Pretest dan Posttest Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik di SMA Negeri 9 Bandar Lampung.....	69
5. Pengujian Validitas dan Reliabilitas .....	70
6. Hasil Uji Statistik.....	73
B. Pembahasan Hasil Penelitian dan Analisis.....	78

## **BAB V PENUTUP**

A. Simpulan .....	81
B. Rekomendasi .....	81

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPRAN**





## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. 1. Hasil Data Permasalahan Prilaku Prokratinasi Akademik .....	6
Tabel 3. 1. Kisi-Kisi Instrumen Tes Prokrastinasi Akademik .....	30
Tabel 3. 2. Skor Jawaban Responden dengan Skala Likert .....	31
Tabel 3. 3 Tabel Nilai Varinas Butir Validasi Angket Prokrastinasi Akademik .....	32
Tabel 3. 4 Tabel Nilai Varians Butir Angket Prokrastinasi Akademik .....	34
Tabel 4. 1. Hasil Pretest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Di SMA Negeri 9 Bandar Lampung Pada Kegiatan Pembelajaran Daring .....	37
Tabel 4. 2. Tabel Rentang .....	38
Tabel 4. 3. Hasil Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Di SMA Negeri 9 Bandar Lampung Pada Kegiatan Pembelajaran Daring .....	42
Tabel 4. 4. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Di SMA Negeri 9 Bandar Lampung Pada Kegiatan Pembelajaran Daring .....	43
Tabel 4. 5 Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Di SMA Negeri 9 Bandar Lampung Pada Kegiatan Pembelajaran Daring .....	44
Tabel 4. 6. Hasil Uji Reliability Statistics .....	45
Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas .....	46
Tabel 4. 8. Hasil Uji Homogenitas .....	47
Tabel 4. 9. Hasil Uji Independent Sampel t-test .....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 3. 1. Non Randomized Control Group Pretest-Posttest Design .....	25
Gambar 3. 2. Pola Hubungan Antar Variable Penelitian.....	29
Gambar 3. 3. Rumus Person Product Moment .....	31
Gambar 3. 4. Rumus Alpha .....	33
Gambar 3. 5. Rumus Varians Butir .....	33
Gambar 3. 6. Rumus Varians Total .....	35
Gambar 4. 1. Rumus Rentang .....	38
Gambar 4. 2. Hasil Perhitungan Validitas Angket Menggunakan SPSS Rumus Prouct Moment.....	45





## BAB I PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Tahap permulaan penulisan peneliti menjelaskan tentang sedikit pemahaman penelitian agar menjauhkan dari salah persepsi, peneliti ingin memperjelas sebagian kata atau istilah yang membentuk judul penelitian ini. Dengan judul sebagai berikut: **EFEKTIVITAS *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING (SFBC)* UNTUK MENGURANGI PERILAKU *PROKRASTINASI* AKADEMIK PADA KEGIATAN PEMBELAJARAN DARING PESERTA DIDIK SMAN 9 BANDARLAMPUNG**. Penggambaran makna dari berbagai istilah atau kata yang membentuk skripsi ini dapat dijelaskan dibawah ini:

Efektivitas menurut kamus besar bahasa Indonesia berasal dari kata dasar efektif yang berarti manjur, berpengaruh, atau memiliki efek.<sup>1</sup> Efektivitas diartikan suatu kegiatan yang dilaksanakan dan memiliki dampak serta hasil sesuai dengan yang diharapkan.<sup>2</sup> Sedangkan yang dimaksud dengan efektivitas dalam judul ini adalah melihat seberapa efektifnya pemberian pendekatan *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)* untuk mengurangi perilaku *prokrastinasi* akademik.

*Solution Focused Brief Counseling (SFBC)* atau dalam bahasa Indonesia berarti Konseling Singkat Berfokus Solusi adalah salah satu pendekatan konseling yang mempunyai konsep sederhana dan sangat mudah untuk dipraktikkan karena lebih fokus membicarakan bagaimana mencari solusi daripada membicarakan tentang permasalahan peserta didik. Dalam penelitian ini peneliti bermaksud menggunakan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)*

---

<sup>1</sup> “Kata efektifitas atau efektivitas yg baku menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online,” diakses 20 Juni 2020, <https://kbbi.web.id/efektifitas-atau-efektivitas>.

<sup>2</sup> Wiyono Eko HAdi, *Kamus Umum Bahasa Indonesia Lengkap* (Jakarta: Palanta, 2007).

dalam penelitian ini untuk mengurangi perilaku *prokrastinasi* akademik..

Mengurangi dalam kamus besar bahasa Indonesia terbagi menjadi tiga arti di antaranya; mengambil (memotong), menjadikan berkurang, menjadikan kurang.<sup>3</sup> Dalam judul penelitian ini yang ingin dijadikan berkurang adalah perilaku *prokrastinasi* akademik. Sedangkan arti dari *prokrastinasi* dalam psikologi, berarti tindakan mengganti tugas berkepentingan tinggi dengan tugas berkepentingan rendah, sehingga tugas penting pun tertunda. Sedangkan akademik secara bahasa berasal dari kata akademi yang berarti lembaga pendidikan tinggi setingkat universitas, institut, atau sekolah tinggi. Akademis adalah kata sifat yang menunjukkan sesuatu yang bersifat ilmiah dan berhubungan dengan ilmu pengetahuan. Sesuatu yang berdasarkan teori-teori yang telah diuji kebenarannya dan objektif..

*Prokrastinasi* akademik merupakan suatu kecenderungan menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas-tugas secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang berguna, sehingga tugas-tugas menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam mengikuti pertemuan kelas..<sup>4</sup>

Jadi apa yang peneliti maksud dari judul skripsi tentang EFEKTIVITAS *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING* (SFBC) UNTUK MENGURANGI PERILAKU *PROKRASTINASI* AKADEMIK PADA KEGIATAN PEMBELAJARAN DARING PESERTA DIDIK SMA NEGERI 9 BANDAR LAMPUNG adalah untuk mengukur seberapa efektif pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) bertujuan untuk mengukur seberapa efektif pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam mereduksi perilaku penundaan / *prokrastinasi* akademik peserta didik di SMAN 9 Bandarlampung.

---

<sup>3</sup> “Kata efektifitas atau efektivitas yg baku menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online.”

<sup>4</sup> Laura J. Solomon dan Esther D. Rothblum, “Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates,” *Journal of Counseling Psychology* 31, no. 4 (1984): 50, <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>.

## B. Latar Belakang Masalah

Situasi saat ini di mana gejala pandemi COVID-19 merebak ke seluruh Negara yang ada di belahan dunia sehingga mempengaruhi situasi setiap negara termasuk di dalamnya Indonesia menerima dampak dari pandemi COVID-19. Dengan situasi saat ini mau tidak mau membentuk pola baru dalam kehidupan, semua lapisan kehidupan menerima dampak dari pandemi ini dan juga termasuk dunia pendidikan.

Terlebih berdasarkan keputusan Presiden dalam undang-undang No. 21 Tahun 2020 yang berkaitan dengan penanganan mengendalikan penyebar luasan virus corona sehingga pemerintah daerah dapat membatasi mobilitas barang dan jasa di seluruh wilayah mereka jika mereka memiliki izin untuk melakukan hal tersebut. dari kementerian kesehatan yang bertanggung jawab yakni Bapak Terawan Agus Putranto. Ketetapan dalam pedoman menjelaskan tentang pembatasan mencakup aktivitas sekolah dan kerja, pembatasan kegiatan tempat umum. Sementara itu, Berdasarkan peraturan presiden No. 11 Tahun 2020 menyatakan pandemi Covid sebagai bencana nasional.<sup>5</sup>

Menyikapi keputusan Presiden tersebut untuk menghadapi permasalahan yang dihadapi dalam pembatasan aktivitas sekolah, kemendikbud menerbitkan surat keputusan sekjen No. 15 tahun 2020 mengenai tata tertib proses Pembelajaran di rumah karena krisis akibat merebaknya virus corona. Peraturan tersebut berlaku di masing-masing daerah sehingga sekolah dapat dilaksanakan dengan menggunakan metode online (daring). Menurut KBBI Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, daring adalah singkatan dari dalam jaringan. Ini berarti pembelajaran yang terhubung melalui jaringan komputer, Internet, dan sebagainya.<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup> “Pembatasan sosial berskala besar Indonesia 2020 - Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas,” diakses 17 Juli 2020, [https://id.wikipedia.org/wiki/Pembatasan\\_sosial\\_berskala\\_besar\\_Indonesia\\_2020](https://id.wikipedia.org/wiki/Pembatasan_sosial_berskala_besar_Indonesia_2020).

<sup>6</sup> “Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran COVID-19 – bersama hadapi korona,” diakses 17 Juli 2020, <https://bersamahadapikorona.kemdikbud.go.id/pedoman-penyelenggaraan-belajar-dari-rumah-dalam-masa-darurat-penyebaran-covid-19/>.

Belajar dan proses Pembelajaran merupakan aktivitas yang tidak bisa dipisahkan dari manusia, baik yang dilakukan secara daring maupun luring, terutama bagi seorang peserta didik yang menikmati waktu belajarnya. Pembelajaran dan Pembelajaran dianggap berkualitas dan berhasil jika peserta didik mengambil bagian secara efektif dalam interaksi belajar, baik secara aktual, intelektual, maupun sosial. Prestasi atau kegagaland dalam belajar dan interaksi belajar juga dapat mempengaruhi prestasi akademik peserta didik.

Keberhasilan belajar merupakan variabel yang penting bagi peserta didik. Tolak ukur kemajuan atau kegagalan individu dalam menyelesaikan semua latihan Pembelajaran bisa disebut prestasi akademik. Ada dua jenis bagian pencapaian akademik, yaitu kualitatif dan kuantitatif. Dalam perspektif kualitatif, ia memiliki karakter yang hebat, inspirasi untuk belajar, keyakinan diri, perubahan diri dan kejujuran. Bagaimanapun, dalam sudut kuantitatif, ada skor nilai tinggi, rapor, tes publik, atau catatan pencapaian gabungan.<sup>7</sup> Untuk membantu prestasi akademik, diperlukan suatu usaha bagi peserta didik, misalnya dalam menertibkan tugas-tugasnya selama di sekolah, khususnya latihan-latihan belajar.

Bimbingan dan konseling yang merupakan bagian dalam pendidikan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu (konseli) dalam menangani masalahnya, yang dilaksanakan melalui berbagai macam layanan. Layanan tersebut saat ini tidak hanya dapat dilakukan dengan tatap muka secara langsung, tetapi juga bisa dengan memanfaatkan media atau teknologi informasi yang ada. Tujuannya adalah tetap memberikan bimbingan dan konseling dengan cara-cara yang lebih menarik, interaktif, dan tidak terbatas tempat, tetapi juga tetap memperhatikan azas-azas dan kode etik dalam bimbingan dan konseling. Terlebih dimasa pandemi saat ini adalah masa yang menguji peserta didik untuk belajar dan menuntut ilmu dari rumah tentunya tetap dalam bimbingan yang diberikan oleh Guru melalui daring dan pengawasan di lakukan oleh orang tua di rumah..

---

<sup>7</sup> Masduki Yusak, "Korelasi Religiusitas Dengan Prestasi Akademik," *Jurnal Intelegensia* 03, no. 01 (2014): 117–38.



Pada masa pandemi saat ini sangat diperlukan layanan bimbingan dan konseling, karena dalam situasi pandemi peserta didik tetap dituntut untuk tetap belajar dari rumah dan menyelesaikan tugas akademik yang telah ditentukan oleh setiap Guru mata pelajaran. Untuk bisa menyelesaikan standar tugas akademik tersebut tentu peserta didik perlu menyelesaikan semua capaian tugas akademik yang telah ditentukan. Namun dalam proses perjalanan Kegiatan pembelajaran secara daring tentu mengalami banyak kendala. Kendala peserta didik tersebut di antaranya, sering menunda mengerjakan dan mengumpulkan tugas, ada peserta didik yang tidak hadir dalam Pembelajaran daring, kesulitan dalam akses jaringan, dan masih banyak kendala lain.

Belajar adalah bagian utama dari peserta didik baik daring maupun luring, tetapi tidak semua peserta didik memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik. Peserta didik yang menunda kegiatan akademiknya merupakan ciri peserta didik tersebut tidak mampu mengelola waktu belajarnya, perilaku ini disebut *prokrastinasi*. Kecenderungan untuk menunda atau menyelesaikan tugas secara keseluruhan untuk menyelesaikan tugas akademik lainnya, akibatnya menghambat tugas, tidak pernah menyelesaikan tugas sesuai jadwal, dan sering terlambat mengikuti Pembelajaran di kelas.<sup>8</sup>

*Prokrastinasi* adalah dengan sengaja menunda aktivitas yang seharusnya diselesaikan, ia menyadari bahwa menunda dapat memiliki konsekuensi atau akibat yang buruk bagi dirinya. Dikenal dalam bahasa Inggris sebagai *procrastination*. Dalam bahasa Latin *procrastinare* yang memiliki arti menunda sampai esok hari. Istilah ini bersumber merupakan gabungan dua bahasa Latin, yaitu “*pro*” memiliki arti “*Forward*” serta “*crastinus*” memiliki arti “*belonging to tomorrow*”, kalimat tersebut dapat diartikan sebagai “Saya akan melakukannya nanti” dalam bahasa Indonesia.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> Solomon dan Rothblum, “Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates,” 50.

<sup>9</sup> Jane B. Burka dan Lenora M. Yuen, *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now* (Cambridge: Da Capo Press, 2008), 95–106.

Dalam jurnal penelitian yang dilakukan oleh Munawaroh menjelaskan bahwa kegiatan menunda menyelesaikan tugas-tugas yang dialami peserta didik, jika tidak diamati dan diupayakan untuk diselesaikan, maka dampak negatif yang akan diperoleh peserta didik. Penundaan / *prokrastinasi* akibatnya banyak terbuangnya waktu dengan percuma, tugas yang tak terselesaikan dan hasil yang tidak maksimal saat diselesaikan. Penundaan / *prokrastinasi* berhubungan dengan harga diri rendah, pikiran tidak rasional, depresi, kekhawatiran, dan kurangnya kepercayaan diri. Penundaan kegiatan akademik juga memiliki dampak yang buruk kepada aktivitas peserta didik. Kecenderungan yang terjadi pada peserta didik yang melakukan penundaan / *prokrastinasi* ialah mendapatkan nilai tidak sesuai dengan batas minimum kompetensi mata pelajaran.<sup>10</sup>

Schouwenbrug mengemukakan indikator penundaan / *prokrastinasi* akademik meliputi:

- a. Penundaan buat mengawali menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi.
- b. Keterlambatan dalam menuntaskan tugas.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana serta kinerja aktual.
- d. Melaksanakan kegiatan lain yang lebih mengasyikkan diri pada melakukan tugas yang wajib dikerjakan.<sup>11</sup>

Sesegera mungkin melakukan pekerjaan dan tidak menunda-nunda akan menghindarkan kita dari berbagai masalah yang akan terjadi, dan tentunya akan mendapatkan kebaikan jika segera menyelesaikan pekerjaan yang ada. Sebagaimana firman Allah SWT yang terdapat pada Al-Quran Suarat al-Mukminun ayat 61:

---

<sup>10</sup> Martika Munawaroh, Said Alhadi, dan Wahyu Saputra, "Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta," *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 2, no. 1 (2017): 26–31, <https://doi.org/10.17977/um001v2i12017p026>.

<sup>11</sup> Vika Elvira Akmal, "Erbedaan Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin Dengan Mengontrol Manajemen Waktu Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Di Yogyakarta," *Empathy : Jurnal Fakultas Psikologi*, 2003, 4.

أُولَٰئِكَ يُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَهُمْ لَهَا سَابِقُونَ ﴿٦١﴾

Artinya: “Mereka itu bersegera untuk mendapat kebaikan-kebaikan, dan merekalah orang-orang yang segera memperolehnya” (Qs. Al-Mukminun 23:61)<sup>12</sup>

Hal tersebut di perjelas dalam hadis, yang di riwayatkan oleh Hakim yang berkaitan dengan menunda-nunda segala sesuatu yakni mereka tidak menyadari tidak ada jaminan bagi seseorang untuk dapat bertemu dengan hari esok. Rasulullah SAW bersabda, "Gunakanlah lima perkara sebelum datang lima perkara lainnya; gunakanlah masa mudamu sebelum masa tuamu, masa hidupmu sebelum datang kematianmu, waktu luangmu sebelum waktu sibukmu, waktu sehatmu sebelum waktu sakitmu, dan waktu kaya sebelum waktu miskinmu." (HR Hakim).<sup>13</sup>

Dalam hadis tersebut sangat jelas bahwa Islam mengajarkan kita untuk memanfaatkan kesempatan yang ada, sesegera mungkin melakukan pekerjaan dan tidak menunda-nunda suatu pekerjaan. Menunda pekerjaan yang baik membuat orang tersebut terbiasa nantinya menjadi kebiasaan buruk yang sulit dihilangkan. Kita tidak akan pernah memahami apa yang mungkin terjadi di kemudian hari jika menunda pekerjaan, dikarenakan tidak ada jaminan bahwa kita akan bertemu pada hari esok.

Melihat beberapa penjelasan di atas dengan keterbatasan untuk melakukan observasi perilaku langsung peserta didik karena pandemi COVID-19 peneliti hanya dapat melakukan wawancara untuk mengetahui keadaan peserta didik. Dari hasil wawancara Guru BK yang telah dilaksanakan, peneliti menemukan adanya penundaan / *prokrastinasi* yang dilakukan peserta didik seperti, banyaknya peserta didik yang menunda menyelesaikan tugas yang diberikan, adanya keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, adanya kesenjangan waktu

<sup>12</sup> RI, *Al-Quran dan Terjemahan Special For Woman*, 346.

<sup>13</sup> “Manfaatkanlah 5 Perkara Sebelum Menyetal | Rumaysho.Com,” diakses 13 Agustus 2020, <https://rumaysho.com/5022-manfaatkanlah-5-perkara-sebelum-menyetal.html>.

antara rencana serta kinerja aktual, dan peserta didik lebih mementingkan kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang pada awalnya hal tersebut jarang terjadi.<sup>14</sup>

Selain wawancara guru BK di sekolah peneliti juga melakukan wawancara guru matapelajaran dalam hal ini pelajaran matematika. Hal seirama dengan hasil wawancara Guru BK, berdasarkan keterangan Guru matematika adanya peserta didik yang nilainya tidak tuntas karena tidak mengumpulkan tugas, ada beberapa peserta didik yang mengumpulkan tugas tapi diluar waktu yang telah disepakati, serta guru matematika menjelaskan peserta didik yang ditanyai kenapa tidak mengerjakan tugas karena alasan lupa dan keasikan bermain game.<sup>15</sup>

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa beberapa peserta didik kelas XI SMA Negeri 9 Bandarlampung yang melakukan perilaku penundaan / *prokrastinasi* akademik pada mata pelajaran matematika, dalam hal ini masih banyak peserta didik yang belum menyadari betapa pentingnya menyelesaikan tugas dan melalaikan akan tugas yang telah diberikan oleh Guru mata pelajaran matematika dan lebih memilih melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas.

Hal tersebut diperkuat dari hasil angket yang diberikan kepada peserta didik kelas XI SMA Negeri 9 Bandar Lampung tidak sedikit peserta didik yang memiliki masalah penundaan / *prokrastinasi* akademik. Berdasarkan hasil *pretest prokratinasi* akademik yang dibagikan kepada peserta didik SMA Negeri 9 Bandar Lampung melalui *pretest online* menggunakan *Google form* melalui link <http://bit.ly/PROKRASTINASI-SMALAN> memiliki beberapa kriteria dalam *prokratinasi* belajar adalah pada tabel 1 sebagai berikut:

---

<sup>14</sup> Sri Puji Triani, "Hasil Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling," 2020.

<sup>15</sup> Yulina, "Wawancara Guru Matematika," 2020.

**Tabel 1. 1. Hasil Data Permasalahan Prilaku Prokratinasi Akademik**

NO	Indikator <i>Prokrastinasi</i> Akademik	Peserta Didik	Ket
1	Menunda dalam memulai menuntaskan tugas yang dihadapi.	FAS, RIF, KMA, AMD, GNL, VPP	
2	Terlambat dalam menuntaskan tugas	HAN, FAS, KMA, MNH, AMD, GNL, VPP, MDR	
3	Ketidakseimbangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	HAN, RIF, KMA, ASM, MNH, AMD, VPP, MDR	
4	Mengerjakan aktivitas lain yang lebih disukai dari pada melakukan tugas yang harus diselesaikan	RIF, ASM, MDR	

Sumber: Data hasil penyebaran angket 14 September 2020.<sup>16</sup>

Hasil dari tabel 1.1 dapat sama-sama kita pahami bahwa terdapat beberapa peserta didik SMAN 9 Bandar Lampung mengalami masalah penundaan / *prokrastinasi* akademik. Sebagaimana ditunjukkan sebaran angket yang dikerjakan peserta didik terungkap adanya masalah penundaan / *prokrastinasi* di kelas XI IPS1 dengan jumlah 10 peserta didik, peneliti memusatkan perhatian pada kelas XI IPS1 karena berdasarkan data angket peserta didik melakukan penundaan tugas, peserta didik mengalami masalah menyelesaikan tugas tepat waktu, peserta didik biasanya menyelesaikan tugas menjelang akhir batas waktu, dan peserta didik tidak lebih memilih mengerjakan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dibandingkan dengan segera menyelesaikan tugas.

<sup>16</sup> Hasil Pra Penelitian Pada Peserta Didik yang Dilakukan di SMA Negeri 9 Bandar Lampung Tanggal 14 September 2020



Suatu penundaan dikatakan penundaan / *prokrastinasi* akademik apabila penundaan di lakukan secara berulang ulang, secara sengaja, dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif di rasakan oleh *prokrastinator* (orang yang melakukan penundaan Berdasarkan pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa seorang yang melakukan penundaan secara berulang akan mengakibatkan munculnya perasaan tidak nyaman karena pada dasarnya seseorang *prokrastinator* memahami penundaan yang di lakukan tersebut tidak baik untuk diri sendiri.

*Prokrastinasi* dapat digolongkan menjadi dua bentuk yaitu *functional procrastination* dan *disfunctional procrastination*. *Functional procrastination* adalah perilaku penundaan yang memiliki tujuan, misalnya seseorang yang membayar pajak untuk dibayarkan khusus pada tanggal tertentu. *Disfunctional procrastination* adalah perilaku penundaan yang tidak memiliki tujuan, misalnya dengan melakukan perbuatan yang negatif daripada mengerjakan tugas yang seharusnya bisa diselesaikan jauh-jauh hari.<sup>17</sup> Pada penelitian ini, bentuk penundaan / *prokrastinasi* yang diteliti adalah *disfunctional procrastination*.

Untuk menurunkan perilaku penundaan atau *Prokrastinasi* akademik serta dapat mempunyai dampak yang lebih positif pada pola belajar atau hasil belajar peserta didik perlu adanya bantuan Guru BK maupun intervensi yang diberikan agar tujuan tersebut tercapai. Salah satu cara mengatasi *Prokrastinasi* akademik dengan menerapkan *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)*.

Konseling Singkat Berfokus Solusi (*Solution Focused Brief Counseling (SFBC)*) adalah salah satu pendekatan konseling yang mempunyai konsep sederhana dan sangat mudah untuk dipraktikkan karena lebih fokus membicarakan bagaimana mencari solusi daripada membicarakan tentang permasalahan peserta didik. Menurut pendapat ahli bahwa peserta didik yang melakukan penundaan / *prokrastinasi* akademik mengalami *self regulation* atau pengelolaan diri dan

---

<sup>17</sup> Joseph R. Ferrari, Judith L. Johnson, dan William G. McCown, "Procrastination Research a Synopsis of Existing" (Springer, Boston, MA, n.d.), 21–46, [https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6\\_2](https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6_2).

kemampuan manajemen diri yang rendah.<sup>18</sup> Perilaku penundaan / *prokrastinasi* akademik memilih mengerjakan tugas akademiknya dibatas akhir pengumpulan tugas sehingga menimbulkan perasaan tidak nyaman, keterlambatan dan kegagalan dalam menyelesaikan tugas akademiknya. Artinya sebagian besar perilaku penundaan / *prokrastinasi* akademik disebabkan oleh *self regulation* yang rendah. Diperkuat dengan penundaan / *prokrastinasi* melibatkan gangguan dalam kemampuan mengatur pikiran dan upaya untuk mencapai tujuan jangka panjang.

Peserta didik yang tidak bisa mengatur perilaku mereka akan menunggu sampai menit terakhir untuk memulai menyelesaikan tugas akademik karena hanya dengan begitu mereka akan merasakan tekanan untuk bertindak. Sebaliknya, jika peserta didik bisa mengatur perilakunya peserta didik lebih suka didukung daripada ditekan dan dapat diharapkan lebih tepat waktu, bahkan ketika kegiatan tersebut tidak menyenangkan.<sup>19</sup>

Berdasarkan temuan fenomena dan temuan riset pada uraian latar belakang di atas, peneliti bermaksud untuk mengadakan penelitian mengenai: Efektivitas *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)* Untuk Mengurangi Perilaku *Prokrastinasi* Akademik Pada Kegiatan Pembelajaran Daring Peserta Didik SMA Negeri 9 Bandar Lampung.

## C. Identifikasi dan Batasan Masalah

### 1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

- a. Tingginya perilaku penundaan / *prokrastinasi* akademik pada kegiatan pembelajaran daring.

---

<sup>18</sup> Solomon dan Rothblum, "Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates."

<sup>19</sup> Caroline Senécal, Richard Koestner, dan Robert J. Vallerand, "Self-regulation and academic procrastination," *Journal of Social Psychology* 135, no. 5 (1995): 607–19, <https://doi.org/10.1080/00224545.1995.9712234>.

- b. Perlunya dilakukan tindakan yang efektif untuk mengurangi perilaku penundaan / *prokrastinasi* akademik untuk mencegah dampak buruk pada peserta didik.
- c. Belum dilakukannya konseling dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)* untuk mengurangi perilaku penundaan / *prokrastinasi* akademik pada kegiatan pembelajaran daring Peserta Didik SMA Negeri 9 Bandar Lampung.

## 2. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka pembatasan masalah pada penelitian ini adalah: “Efektivitas *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)* Untuk Mengurangi Perilaku *Prokrastinasi* Akademik Pada Kegiatan Pembelajaran Daring Peserta Didik SMA Negeri 9 Bandar Lampung.”

### D. Rumusan Masalah

Penelitian yang dilakukan ialah membahas mengenai masalah *prokrastinasi* akademik oleh karena itu dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Apakah pendekatan *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)* efektif dalam mengatasi masalah penundaan / *prokrastinasi* akademik?”

### E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pendekatan *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)* untuk mengentaskan masalah penundaan / *prokrastinasi* akademik dalam kegiatan pembelajaran daring peserta Didik SMAN 9 Bandarlampung..

### F. Manfaat Penelitian

Manfaat dilakukannya penelitian mengenai penundaan / *prokrastinasi* akademik diantaranya:

1. Bagi peserta didik, diharapkan dapat mempunyai sikap tanggung jawab terhadap pelajaran yang akan bermanfaat untuk kehidupan di masa depan.
2. Bagi Guru BK, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan alternatif dalam pemberian strategi dan intervensi konseling khususnya dalam mengubah pikiran, perasaan, dan tingkah laku yang *mal adaptive*.
3. Bagi peneliti berikutnya yang ingin mengadakan penelitian dengan masalah yang sejenis, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu bahan acuan penelitian untuk dapat dikembangkan.

### G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Berikut ini kajian terdahulu mengenai permasalahan yang sejalan dengan penelitian tentang penundaan / *prokrastinasi* akademik dan pendekatan (SFBC) di antaranya adalah:

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Puswanti tentang “Upaya Mereduksi *Prokrastinasi* Akademik Melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioristik Pada Pesertadidik SMK” hasil yang diperoleh adalah penurunan tingkat *Prokrastinasi* akademik peserta didik yang dilakukan melalui konseling kelompok dengan pendekatan behavioristik.<sup>20</sup>
2. Penelitian Aji Popowiranta, Ratna Widiastuti dan Ashari Mahfud yang terdapat pada Portal Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Lampung yang berjudul “*The Use of Solution Focused Brief Counseling (SFBC) for Reducing Students’ Academic Procrastination*” Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)* dalam mengurangi *Prokrastinasi* akademik peserta didik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *randomized pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian menggunakan kelompok eksperimen sebanyak 7 orang peserta didik. Hasil uji *Wilcoxon*

---

<sup>20</sup> Puswanti Puswanti, “Upaya Mereduksi *Prokrastinasi* Akademik Melalui Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Behavioristik Pada Siswa SMK,” *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling* 3, no. 1 (2014): 11, <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v3i1.4461>.

menunjukkan nilai (Sig)  $0,018 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. berdasarkan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Prokrastinasi* akademik peserta didik dapat dikurangi dengan menggunakan konseling kelompok *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)*.<sup>21</sup>

## H. Sistematika Penulisan

Sistematika penyusunan penelitian ini terbenatuk dari lima bagian, dimana lima bagian tersebut membahas fokus yang berbeda-beda, namun membentuk karya ilmiah menjadi satu kesatuan, saling mendukung serta melengkapi maksud dan tujuan penelitian.

Bab pertama, berisi pendahuluan yang merupakan garis besar dari keseluruhan pola berpikir dan dituangkan dalam konteks yang jelas serta padat. Atas dasar itu deskripsi skripsi diawali dengan latar belakang masalah yang terangkum di dalamnya tentang apa yang menjadi alasan memilih judul, dan bagaimana pokok permasalahannya. Dengan penggambaran secara sekilas sudah dapat ditangkap substansi skripsi. Selanjutnya untuk lebih memperjelas maka dikemukakan pula tujuan penelitian baik ditinjau secara teoritis maupun praktis.

Penjelasan ini akan mengungkap seberapa jauh signifikansi tulisan ini. Kemudian agar tidak terjadi pengulangan dan penjiplakan maka dibentangkan pula berbagai hasil penelitian terdahulu yang dituangkan dalam tinjauan pustaka. Demikian pula metode penulisan diungkap apa adanya dengan harapan dapat diketahui apa yang menjadi jenis penelitian, pendekatan, sumber data, teknik pengumpulan data dan analisis data. Pengembangannya kemudian tampak dalam sistematika penulisan. Dengan demikian, dalam bab pertama ini tampak penggambaran isi skripsi secara keseluruhan namun dalam satu kesatuan yang ringkas dan padat guna menjadi pedoman untuk bab kedua, ketiga, bab keempat, dan bab kelima.

---

<sup>21</sup> Aji Popowiranta, Ratna Widiastuti, dan Ashari Mahfud, "Penggunaan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa," 2019, 0–14.

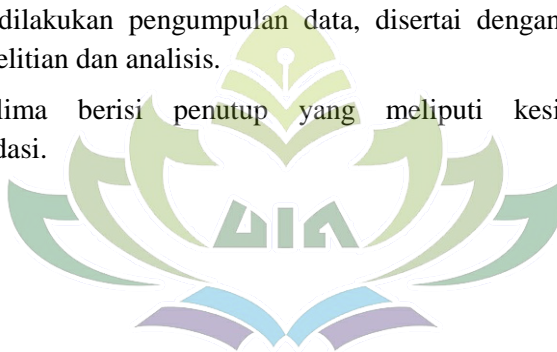


Bab kedua berisi tentang landasan teori dan pengajuan hipotesis di mana landasan teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah mencakup tentang variabel yang diteliti di antaranya *Prokrastinasi* akademik dan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)*. Hipotesis atau anggapan dasar dari penelitian ini bahwa pendekatan *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)* efektif dalam mengurangi *Prokrastinasi* akademik.

Bab ketiga berisi metode penelitian yang mencakup waktu dan tempat penelitian yang disesuaikan dengan keadaan sekolah dan situasi karena keadaan pandemi COVID-19, pendekatan dan jenis penelitian, populasi peserta, sampel dan teknik penelitian, definisi operasional variabel, uji validitas data dan juga teknik analisis data.

Bab keempat berisi deskripsi data yang di dapat baik sebelum dan sesudah dilakukan pengumpulan data, disertai dengan pembahasan hasil penelitian dan analisis.

Bab kelima berisi penutup yang meliputi kesimpulan dan rekomendasi.



## BAB II

### LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

#### A. Solution Focused Brief Counseling (SFBC)

##### 1. Konsep *Solution Focused Brief Counseling*

Salah satu pendekatan konseling yang dipengaruhi oleh pemikiran post-modern adalah pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC). Dalam beberapa literatur pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) juga disebut sebagai Terapi Konstruktivis, dan ada pula yang menyebutnya dengan Terapi Berfokus Solusi. Selain itu (SFBC) juga disebut *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) yang dalam bahasa Indonesia disebut Konseling Singkat Berfokus Solusi. Semua sebutan untuk (SFBC) sejatinya semuanya merupakan pendekatan yang didasari oleh filosofi postmodern sebagai landasan konseptual pendekatan-pendekatan tersebut.<sup>22</sup>

(SFBC) berfokus pada pencarian solusi untuk mengatasi masalah dan melakukan perubahan supaya individu bisa menjadi pribadi yang berkembang. Seperti yang dikemukakan oleh Satsve de Shaver, bahwa konseli memiliki kemampuan untuk berubah.<sup>23</sup> Dalam konseling berfokus solusi ini, konseli dipandang sebagai ahli dalam menyelesaikan masalah mereka sendiri. Dengan bantuan dan arahan konselor melalui serangkaian pertanyaan, sehingga memunculkan kekuatan peserta didik dan pada akhirnya peserta didik dapat menemukan solusi mereka sendiri.<sup>24</sup> Karena yang mempunyai kemampuan untuk merubah peserta didik menjadi lebih baik adalah

---

<sup>22</sup> Kristiyaningrum Tri Kusumawide et al., "Keefektifan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa," *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 9, no. 2 (2019): 4, <https://doi.org/10.25273/counsellia.v9i2.4618>.

<sup>23</sup> Ahmad Heri Nugroho, Diah Ayu Puspita, dan Mulawarman Mulawarman, "Penerapan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa," *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)* 2, no. 1 (2018): 91, <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p93-99>.

<sup>24</sup> Michael S Kelly, Johnny S Kim, dan Cynthia Franklin, *Solution Focused Brief Therapy in Schools* (New York: Oxford University Press, 2008), 9.

diri peserta didik itu sendiri. Sebagaimana firman Allah dalam surat Qs. Ar-Ra'd ayat 11, yang berbunyi:

لَهُمْ مُعَقِّبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

Artinya: Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia. (Qs. Ar-Ra'd 13:11)<sup>25</sup>

Pendekatan terapi singkat yang berfokus pada solusi menekankan bahwa konselor tidak perlu tahu apapun tentang mengapa atau bagaimana masalah peserta didik berasal dan tidak perlu tahu tentang bagaimana masalah peserta didik berkembang, serta konselor dan peserta didik hanya perlu tahu sedikit tentang masalah itu sendiri dan pendekatan ini berfokus pada membantu peserta didik untuk menghasilkan solusi supaya peserta didik mampu mencapai tujuan yang diinginkan.<sup>26</sup>

## 2. Prinsip – Prinsip *Solution Focused Brief Counseling*

Ada beberapa prinsip yang dapat diterapkan dalam *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC), tentang bagaimana peserta didik

<sup>25</sup> RI, *Al-Quran dan Terjemahan Special For Woman*, 250.

<sup>26</sup> John Sommers-Flanagan dan Rita Sommers-Flanagan, *Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice: Skills, Strategies, and Techniques* (Canada: John Wiley & Sons, 2012), 369.

sebaiknya mendekati problem dan bagaimana sebaiknya melakukan konseling.<sup>27</sup>

a. Jika tidak rusak jangan diperbaiki

(SFBC) menekankan bahwa individu yang memiliki masalah, bukan individu itu sendiri yang menjadi masalah. (SFBC) menghindari pandangan bahwa peserta didiknya yang bermasalah, dan justru mencari hal yang baik dalam diri peserta didik yang dapat dikembangkan di dalam kehidupan mereka.

b. Perubahan kecil bisa mengakibatkan perubahan besar

Perubahan dianggap sebagai suatu hal yang konstan dan tidak bisa dihindari. Berani mengambil langkah awal untuk suatu perubahan adalah hal yang sangat penting, karena dengan hal itu, peserta didik akan mendapat perubahan yang lebih dari titik awalnya. Dengan hal itu, konselor dapat mendorong peserta didik untuk melakukan upaya agar mengalami perubahan yang lebih besar.

c. Jika bisa berfungsi, terus lakukan

Peserta didik terus didorong untuk melakukan hal yang telah bisa dilakukannya dan peserta didik terus melanjutkan perilaku baru sebelum ia merasa yakin untuk bisa mempertahankannya. Apabila perilaku tersebut sudah berfungsi, maka langkah selanjutnya adalah mempertahankan dan melanjutkan tindakan tersebut.

d. Jika tidak berfungsi, jangan diteruskan

Peserta didik didorong untuk melakukan suatu perilaku yang berbeda dari perilaku awal guna menghindari suatu kegagalan. Itu mungkin berlawanan dengan aturan yang biasa kita kenal, “jika awalnya gagal, coba, coba, dan coba lagi.”

---

<sup>27</sup> Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi. Terjemahan oleh Haris* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 369.

e. Lakukan konseling sesederhana mungkin

Jika konselor menuntut untuk menemukan penjelasan-penjelasan tersembunyi, seperti masalah yang telah lama terjadi, maka hal tersebut akan mempersulit dan memperlambat relasi dan proses konseling.

Adapun prinsip dasar dari pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) menurut Kristen Lawton Barry, di antaranya adalah:<sup>28</sup>

- a. Berfokus pada kemampuan yang dimiliki peserta didik daripada masalahnya
- b. Menemukan solusi yang unik untuk setiap orang
- c. Menggunakan pengecualian untuk masalah peserta didik, sehingga dapat membuka potensi dan rasa optimis peserta didik
- d. Menggunakan keberhasilan di masa lalu untuk menumbuhkan kepercayaan diri
- e. Melihat peserta didik sebagai ahli dalam menyelesaikan masalah
- f. Menetapkan tujuan untuk menggapai perubahan
- g. Bekerjasama dengan peserta didik dalam perubahan dengan peserta didik

### 3. Tujuan *Solution Focused Brief Counseling*

Tujuan dari *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC), menurut Stephen Palmer, antara lain:<sup>29</sup>

- a. Mengidentifikasi dan memanfaatkan sepenuhnya kekuatan dan kompetensi yang dimiliki oleh peserta didik.
- b. Peserta didik didorong untuk terlibat dalam perubahan atau “*solution talk*”, dari pada “*problem talk*” dengan asumsi bahwa

---

<sup>28</sup> Kristen Lawton Barry, *Brief Interventions and Brief Therapies for Substance Abuse* (USA, Rockville (MD): CDM Group, 1999), 297.

<sup>29</sup> Palmer, *Konseling dan Psikoterapi. Terjemahan oleh Haris*, 556.



apa yang dibicarakan adalah sebagian besar apa yang akan dihasilkan.

- c. Peserta didik menyadari pengecualian di dalam dirinya pada saat ia bermasalah.
- d. Mengarahkan peserta didik pada solusi terhadap situasi pengecualian tersebut, sehingga peserta didik dalam situasi tertentu dapat menemukan solusi untuk meningkatkan konsep dirinya.
- e. Membantu peserta didik berfokus pada hal-hal yang jelas dan spesifik untuk meningkatkan konsep dirinya.

Selain tujuan yang telah disebutkan di atas, ada beberapa tujuan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) menurut Gerald Corey, di antaranya adalah:<sup>30</sup>

- a. Mengidentifikasi keunikan tujuan yang di pilih dan di bangun oleh peserta didik dari pilihan-pilihan peserta didik untuk mencapai masa depannya.
- b. Membantu dan mengarahkan peserta didik mengenai prioritas tujuan dan hasil yang diinginkan
- c. Memfasilitasi perubahan yang terjadi dan mendorong peserta didik untuk berpikir dalam berbagai kemungkinan perubahan yang akan terjadi.
- d. Membantu peserta didik dalam menciptakan tujuan yang jelas yang (1) dinyatakan secara positif dalam bahasa peserta didik, (2) berorientasi pada proses atau tindakan, (3) terstruktur di sini dan sekarang, (4) dapat dicapai, konkret, dan spesifik, dan (5) dikendalikan oleh peserta didik.

Menurut Cristian Conte, tujuan dari pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) adalah membantu peserta didik untuk menetapkan tujuan, baik tujuan proksimal maupun tujuan distal. Tujuan proksimal adalah tujuan jangka pendek, sedangkan tujuan distal adalah tujuan jangka panjang. Selain itu, tujuan yang lain

---

<sup>30</sup> Lynda Henley Walters dan Gerald Corey, "Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy," *Family Relations* 29, no. 1 (1980): 381, <https://doi.org/10.2307/583738>.

adalah mengomunikasikan secara cukup efektif untuk memperoleh perubahan dalam diri peserta didik. Dalam hal ini tujuan distal digunakan sebagai tujuan spesifik dalam menggapai keinginan, sedangkan tujuan proksimal berguna untuk cara atau proses untuk menuju tujuan distal.<sup>31</sup>

#### 4. Langkah-Langkah *Solution Focused Brief Counseling*

Adapun langkah-langkah yang harus diterapkan dalam pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) adalah sebagai berikut:<sup>32</sup>

- a. Konselor mencari tahu apa yang diinginkan peserta didik.

Konselor yang berfokus pada solusi percaya bahwa setiap orang memiliki kemampuan untuk mendefinisikan tujuan pribadi yang bermakna dan mereka memiliki sumber daya yang dibutuhkan untuk memecahkan masalah mereka. Tujuan adalah unik untuk setiap peserta didik dan dibangun untuk menciptakan masa depan yang lebih kaya. Kurangnya kejelasan mengenai preferensi peserta didik, tujuan, dan hasil yang diinginkan dapat menyebabkan keretakan antara konselor dan peserta didik. Dengan demikian, penting bahwa tahap awal pendekatan membahas apa yang diinginkan klien dan apa yang menjadi perhatian mereka yang ingin dieksplorasi.

- b. Mencari perilaku peserta didik yang sudah berjalan

Penekanan (SFBC) adalah fokus pada apa yang sudah berjalan pada perilaku peserta didik. Konseling singkat yang fokus pada solusi membantu peserta didik dalam memperhatikan pengecualian terhadap pola masalah mereka. Mereka memberi harapan dengan membantu peserta didik menemukan pengecualian, saat-saat ketika masalah kurang mengganggu dalam hidup mereka. (SFBC) berfokus untuk mencari tahu apa tentang perilaku yang sudah berjalan dan kemudian membantu

---

<sup>31</sup> Christian Conte, *Advanced Techniques for Counseling and Psychotherapy* (New York: Spinger Publishing, 2009), 42.

<sup>32</sup> Walters dan Corey, "Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy," 380.

mereka menerapkan pengetahuan ini untuk menghilangkan masalah dalam waktu singkat.

c. Menggali potensi diri peserta didik

Asumsi mendasar dari (SFBC) adalah bahwa kita memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang sedang kita hadapi, namun terkadang kita kehilangan arah atau kesadaran akan kompetensi kita. Terlepas dari apa bentuk peserta didik ketika mereka memasuki proses konseling, peran konselor adalah untuk membantu peserta didik mengenali kompetensi yang mereka miliki. Inti dari pendekatan melibatkan membangun harapan dan optimisme peserta didik dengan menciptakan harapan positif bahwa perubahan itu mungkin.

d. Menetapkan perilaku peserta didik

Menetapkan perilaku peserta didik merupakan tahap terakhir dalam pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC). Pada tahap ini, peserta didik mempunyai kesempatan untuk menetapkan perilaku yang didapat ketika proses konseling berlangsung, di mana peserta didik akan melakukan perilaku tersebut secara berkelanjutan atau mencari perilaku yang baru.

## 5. Tugas dan Peran Konselor dalam Pendekatan *Solution Focused Brief Counseling*

Adapun tugas dan peran konselor konselor dalam pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) adalah sebagai berikut:<sup>33</sup>

a. Memilih teknik dan gaya pelaksanaan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)

Tahap ini adalah tahap yang sangat penting. Konselor harus tahu bahwa setiap peserta didik yang datang untuk proses konseling, mereka memiliki latar belakang perkembangan dan kepribadian yang berbeda-beda. Sehingga, konselor perlu untuk membahas dan menyesuaikan beberapa teknik, negosiasi

---

<sup>33</sup> Gertrud Mander, *A Psychodynamic Approach to Brief Therapy (Brief Therapies series)* (London: SAGE Publications, 2006), 83.

kontrak, dan perubahan apa yang diinginkan peserta didik kedepannya.

- b. Menyediakan dan memelihara wadah untuk menganalisis dan membangun hubungan dengan peserta didik

Tugas ahli konseling berfokus solusi berbeda dalam banyak hal dari tugas konseling jangka panjang, terutama dalam faktor waktu (pendek, berharga, dan terbatas), sehingga konselor harus dapat menentukan strategi yang tepat dan kecepatan kerja konselor. Selain itu, konselor membantu dan memberikan pandangan kepada peserta didik supaya peserta didik dapat menemukan cara yang baru untuk memahami dan menyelesaikan masalahnya, sehingga nantinya peserta didik dapat mengetahui dasar untuk perubahannya.

- c. Memegang fokus dan memantau berlangsungnya proses konseling

Dalam tahap ini, peran konselor adalah memberikan persetujuan dan mendukung peserta didik terhadap apa yang difokuskan pada awal konseling dengan mengesampingkan masalah lain, dengan harapan bahwa proses perubahan di satu area dapat di maknai di area lainnya. Ditahap ini pula konselor mengarahkan peserta didik untuk terlibat aktif dan bertanggung jawab atas perubahan yang ia inginkan. Sehingga tidak keluar dari jalur yang ia fokuskan. Hal demikian dilakukan supaya peserta didik tidak bergantung kepada konselor serta untuk mendapat perubahan yang lebih dari kesepakatan awal.

- d. Mengidentifikasi, memantau, dan menafsirkan masalah peserta didik yang berhubungan dengan emosi, perilaku, penolakan dan pertahanan diri

Pada tahap ini, konselor perlu hati-hati terhadap apa yang disampaikan oleh peserta didik dan konselor harus memantau kekuatan dan sikap peserta didik. Hal ini melibatkan identifikasi pengembangan *transferensi* serta mengamati respons *kontra transferensi* sendiri untuk memahami pesan implisit dan eksplisit peserta didik dan tanggapan terhadap hubungan, yang

dibiarkan berkembang sangat singkat sebelum berakhir sebagai sepakat.

## 6. Teknik *Solution Focused Brief Counseling*

Pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) didasarkan pada serangkaian strategi yang didesain untuk memungkinkan para peserta didik mengartikulasikan dan bertindak berdasarkan cakupan solusi paling luas terhadap masalah mereka, di antara strategi tersebut, di antaranya adalah:<sup>34</sup>

### a. Fokus pada perubahan (*focusing on change*)

Fokus pada perubahan adalah suatu hal yang penting dalam konseling berfokus solusi. Karena itu, konselor berfokus pada solusi berasumsi bahwa perubahan tersebut tidak hanya bersifat mungkin, tetapi tidak dapat dihindari.

### b. Percakapan bebas masalah (*problem free talk*)

Pada awal sesi, konselor akan mengajak peserta didik untuk membicarakan hal-hal yang tidak berkaitan dengan masalah maupun solusi. Seperti, membicarakan aktivitas keseharian peserta didik sebagai cara untuk memberikan penghargaan atau menghargai kemampuan dan kualitas positif yang ada pada diri peserta didik.

### c. Menemukan pengecualian (*exception finding*)

Memberikan pertanyaan atau pernyataan tentang waktu atau keadaan yang bisa membuat peserta didik merasakan terbebas dari masalahnya, dengan demikian bisa membangun pengecualian yang dilakukan peserta didik untuk melakukan perubahan. Pertanyaan yang diucapkan seperti "Hal apa yang berbeda ketika masalah tidak terjadi?".<sup>35</sup>

### d. Pertanyaan ajaib (*miracle question*)

Di awal sesi proses konseling, konselor mendorong peserta didik untuk memikirkan masa depan. Hal ini dapat dilakukan

---

<sup>34</sup> John McLeod, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus* (Jakarta: Prenada Media Group, 2010), 171.

<sup>35</sup> Rosemary A. Thompson, *Counseling Techniques* (New York: Routledge, 2015), 437, <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9781315886114>.

melalui pertanyaan yang mengarahkan ke arah harapan masa depan atau lebih spesifik dengan menanyakan kepada mereka "pertanyaan ajaib". Untuk pertanyaan ajaib, peserta didik diminta untuk membayangkan bahwa ketika mereka tidur, keajaiban itu terjadi dan ketika mereka bangun, masalah mereka terselesaikan, sehingga mereka merasa lebih baik dan memiliki harapan untuk menjalani hidupnya. Kemudian konselor menanyakan tentang keajaiban itu, "Apa hal pertama yang akan Anda perhatikan tentang situasi baru Anda bahwa keajaiban telah terjadi?" Ini membuka kemungkinan bahwa peserta didik dapat melihat perubahan yang terjadi dalam kehidupan mereka. Dan kenali langkah pertama untuk mencapai lebih banyak perubahan yang mereka inginkan.

e. Pertanyaan berskala (*scalling question*)

Pertanyaan berskala berfungsi untuk memberikan ukuran dasar, menunjukkan tingkat motivasi perubahan, dan menilai tingkat kepercayaan bahwa perubahan akan dipertahankan. Hal yang sangat penting, peserta didik dapat membuat peringkat numerik (misalnya, pada skala nol hingga sepuluh) dari "di mana saya sekarang." Ketika peringkat peserta didik menunjukkan bahwa masalah itu berat (misalnya, peringkat nol), pertanyaan mungkin bertanya tentang menemukan "hanya perbedaan yang nyata." Sebagai contoh, konselor mungkin bertanya apa yang akan berbeda ketika peserta didik telah pindah ke satu. Solusi yang berfokus pada pertanyaan sering ditujukan konselor untuk menerjemahkan jawaban pertanyaan ajaib ke dalam "sasaran yang terbentuk dengan baik."<sup>36</sup>

f. Tugas rumah (mengeksplorasi sumber daya)

Pendekatan ini menekankan bahwa sebagian besar "proses konseling" paling baik dihabiskan di luar sesi. Peserta didik di dorong untuk menerapkan apa yang telah disepakati dalam sesi

---

<sup>36</sup> Ellen K. Quick, *Doing What Works in Brief Therapy: A Strategic Solution Focused Approach (Practical Resources for the Mental Health Professional)* (New York London: TaylorSiFrancis Group, 2008), 9.



dan secara terus menerus menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.<sup>37</sup>

Tugas tindak lanjut "*Action*" adalah penekanan utama konseling. Tindak lanjut tugas yang berorientasi aksi berbagi empat karakteristik penting:

- a. Konsistensi. Tugas ini konsisten dengan pekerjaan yang dilakukan selama sesi. Tugas harus mengikuti alur dari tema utama sesi.
- b. Kekhususan. Penugasan diberikan dengan gambaran yang detail dan cukup serta langkah-langkah yang jelas untuk diterapkan.
- c. Langkah Kecil. Seperti halnya tujuan untuk konseling, kemungkinan keberhasilan meningkat jika langkahnya cukup kecil dan dapat dicapai.
- d. Keseriusan. Ketika menangani tugas tindak lanjut, penting untuk melakukannya dengan cara yang serius. kepatuhan peserta didik.<sup>38</sup>

Menurut Michael S. Kelly, Kim, dan Cynthia, ada beberapa teknik yang bisa digunakan pada pendekatan (SFBC), sebagai berikut :<sup>39</sup>

- a. Memberikan pujian (*compliments count*)

Pada teknik ini konselor memberikan suatu pujian kepada peserta didik tentang kemajuan dan perubahan-perubahan kecil yang telah dilakukan oleh peserta didik yang sesuai dengan tujuan yang telah disepakati pada sesi awal konseling, sehingga peserta didik akan lebih bersemangat untuk melakukan suatu perubahan-perubahan kembali. Seperti "wah sekarang kamu tambah hebat, ternyata kamu sudah mau mencoba untuk bisa berpakaian sendiri"

---

<sup>37</sup> Kelly, Kim, dan Franklin, *Solution Focused Brief Therapy in Schools*, 18.

<sup>38</sup> Charles H. Huber dan Barbara A. Backlund, *The Twenty Minute Counselor* (New York: The Continuum Publishing Company, 1990), 75.

<sup>39</sup> Kelly, Kim, dan Franklin, *Solution Focused Brief Therapy in Schools*, 19.

b. Mengatasi pertanyaan (*coping questions*)

Pada teknik ini konselor bisa memberikan pertanyaan-pertanyaan kepada peserta didik untuk berkolaborasi, sehingga peserta didik bisa mengeksplorasi serta bisa mengubah situasi mereka. Dengan ini pula akan memberikan intensitas emosional pada peserta didik, dengan demikian bisa membantu peserta didik untuk menemukan solusinya sendiri. Seperti “nah, nak mari kita bersama-sama untuk menemukan solusi sehingga kamu bisa mengatur dirimu sendiri dalam kegiatan sehari-hari, nah untuk itu sekiranya hal kecil apa yang bisa kamu lakukan ?”

Menurut Richard S. Shaf, ada beberapa teknik dalam pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC), di antaranya adalah:<sup>40</sup>

a. Membentuk hubungan kolaboratif (*forming a collaborative relationship*)

Konselor mendengarkan dengan seksama apa yang ingin diubah peserta didik. Kemudian bertanya tentang perubahan yang terjadi antara waktu sesi awal konseling dan ketika perubahan itu mulai terjadi, hal itu merupakan cara untuk memberi apresiasi terhadap kekuatan yang dimiliki peserta didik untuk merubah dirinya dan memfokuskan sesi pada perubahan. Dalam pendekatan ini, konselor menjadi lebih empatik dan menghormati peserta didik melalui pendengaran aktif, merefleksikan perasaan, penetapan tujuan, fokus pada saat ini, dan mengajukan pertanyaan.

b. Perubahan Pra-pemberian layanan

Konseling yang fokus pada solusi memeriksa perubahan yang telah terjadi bahkan sebelum peserta didik memulai proses konseling. Tindakan membuat janji adalah indikator positif untuk perubahan. Bertanya "Apa yang telah Anda lakukan sejak Anda menelepon untuk janji yang telah membuat perbedaan dalam masalah Anda?". Dengan cara ini, konselor

---

<sup>40</sup> Richard S. Sharf, *Theories Of Psychotherapy And Counseling* (USA: Brooks/Cole, 2012), 459.

berfokus pada kemampuan peserta didik sendiri untuk membawa perubahan. Dengan mengambil jawaban atas pertanyaan yang telah diberikan konselor dan memperkuatnya serta mengembangkannya, sehingga konselor memiliki bahan yang digunakan untuk membantu peserta didik dalam mencari solusi.

## B. Prokrastinasi Akademik

### 1. Pengertian *Prokrastinasi Akademik*

Secara bahasa, istilah *Prokrastinasi* yang dalam bahasa Inggris disebut procrastination berasal dari kata bahasa Latin *procrastinature*. Kata *procrastinature* merupakan dua akar yang dibentuk dari awalan *pro* yang berarti mendorong maju atau bergerak maju, dan akhiran *crastinus* yang berarti keputusan hari esok. Jadi, secara harfiah, *Prokrastinasi* berarti menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya.<sup>41</sup>

*Prokrastinasi* sebagai suatu kegagalan untuk memulai melakukan maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas pada waktu yang ditentukan. Mereka melihat penundaan / *prokrastinasi* sebagai suatu perilaku yang berasal dari pikiran-pikiran irasional yang telah menjadi kebiasaan (*traits*).<sup>42</sup> Dalam hal ini adanya pemikiran peserta didik bahwa semua tugas harus diselesaikan dengan sempurna sehingga peserta didik lebih baik menundanya atau tidak mengerjakannya karena ditakutkan tidak akan menghasilkan suatu tugas yang maksimal. Ketakutan akan kegagalan bisa muncul dari konsekuensi negatif yang mengancam diri karena kegagalan atau ketidakberhasilan.

Selain itu, *prokrastinator* tidak bermaksud untuk menghindari tugas yang dihadapi tetapi hanya menunda untuk mengerjakan sehingga membutuhkan waktu yang lama untuk menyelesaikan tugas.

---

<sup>41</sup> Rahmat Aziz, "Model Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pascasarjana," *Journal of Islamic Education* 49, no. 23–6 (2015): 23–34.

<sup>42</sup> Shoffiyanti Nur Zuama, "Gambaran Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2007 Yang Sedang Skripsi Di Program Studi Pg Paud," *Jurnal Kreatif Tadulako* 18, no. 1 (2015): 68–77.

Penundaan tersebut menyebabkan *prokrastinator* gagal menyelesaikan tepat waktu.<sup>43</sup> Terbiasanya peserta didik dalam menunda tugas menunjukkan bahwa adanya peserta didik yang menyadari betapa pentingnya waktu yang dibutuhkan sehingga tidak banyak waktu yang terbuang sia-sia.

Pendapat lain yang dikatakan Ferrari dkk, menyimpulkan bahwa pengertian penundaan / *prokrastinasi* dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, yaitu:

- a. *Prokrastinasi* hanya sebagai perilaku penunda, yaitu bahwa setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai perilaku penundaan / *prokrastinasi*, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan.
- b. *Prokrastinasi* sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada *trait*, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respons tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional.
- c. *Prokrastinasi* sebagai suatu *trait* kepribadian, dalam pengertian ini penundaan / *prokrastinasi* tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi penundaan / *prokrastinasi* merupakan suatu *trait* yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.<sup>44</sup>

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penundaan / *prokrastinasi* akademik adalah perilaku penundaan yang khusus terjadi dalam konteks tugas-tugas akademik di mana pelakunya melakukan penundaan baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktifitas, menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, melibatkan suatu

---

<sup>43</sup> Akmal, "Erbedaan Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin Dengan Mengontrol Manajemen Waktu Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Di Yogyakarta."

<sup>44</sup> Dini Ahmaini, "Perbedaan Prokrastinasi Akademik Antara Mahasiswa Yang Aktif Dengan Yang Tidak Aktif Dalam Organisasi Kemahasiswaan Pema USU" (University of Sumatera Utara, 2010), 27–28.

yang dipersepsikan oleh pelaku penundaan / *prokrastinasi* sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, dan menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan.

Soloman dan Rothlum mengungkapkan bahwa penundaan / *prokrastinasi* merupakan kecenderungan menunda memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu dan sering terlambat. Sedangkan menurut Steel menyatakan bahwa penundaan / *prokrastinasi* itu sendiri merupakan perilaku menunda-nunda yang dilakukan secara sengaja terhadap suatu pengerjaan tugas, meskipun tahu dampak negatif yang akan terjadi.<sup>45</sup>

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa penundaan / *prokrastinasi* adalah gagal melakukan suatu kegiatan yang harus dilakukan karena menundanya dengan sengaja, bahwasannya yang melakukannya penundaan tersebut mengetahui dampak buruknya. Hal ini tampak sebagai usaha penghindaran. *Prokrastinasi* ini tidak sedikit terjadi pada peserta didik bahwasannya berbagai alasan dan keyakinan yang sudah *termindset* diotaknya, agar tugas atau pekerjaan yang kurang disukai atau yang sedang tidak diinginkan tidak dilakukannya. Meskipun mereka mengetahui konsekuensinya dan efeknya, namun tetap saja itu sering terjadi dan dilakukan.

## 2. Ciri-ciri *Prokrastinasi* Akademik

Ferrari, Jhonson dan Mc Cown mengungkapkan bahwa *Prokrastinasi* akademik sebagai suatu perilaku penundaan dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati.

- a. Seseorang sering melakukan *Prokrastinasi* tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya.

---

<sup>45</sup> Nela Regar Ursia, Ide Bagus Siaputra, dan Nadia Sutanto, "Academic Procrastination and Self-Control in Thesis Writing Students of Faculty of Psychology, Universitas Surabaya," *Makara Human Behavior Studies in Asia* 17, no. 1 (2013): 1, <https://doi.org/10.7454/mssh.v17i1.1798>.

- b. Orang yang melakukan *Prokrastinasi* memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan tugas. Seseorang *prokrastinator* menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimiliki. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai.
- c. Seseorang *prokrastinator* mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditetapkan sebelumnya. Seseorang sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi batas waktu yang telah ditetapkan, baik orang lain maupun rencana-rencana yang telah ditetapkan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia juga tidak melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugasnya tersebut.
- d. Seseorang *prokrastinator* dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca koran, majalah, buku cerita, menonton, ngobrol, jalan-jalan, mendengarkan musik dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Adapun ciri-ciri penundaan / *prokrastinasi* akademik menurut Schouwenbrug antara lain:

- a. Penundaan untuk memulai menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi.
- b. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.



- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan diri pada melakukan tugas yang harus dikerjakan.<sup>46</sup>

Dari ciri-ciri yang telah dikemukakan diatas, maka Yakub mengkatagorikan *Prokrastinasi* akademik menjadi empat tipe, yaitu:

- a. *The Sometimes Procrastinator*, tipe ini merupakan seseorang yang melakukan *prokrastinator* setiap harinya.
- b. *The Chornir Procrastinator*, seseorang yang melakukan tindakan penundaan / *prokrastinasi* dalam dalam semua area kehidupan. Perilaku *Prokrastinasi* dapat menjadi gaya hidup bagi *prokrastinator* kronik.
- c. *The Tense-Afraid*, seseorang yang sering merasa di bawah tekanan untuk mencapai sukses dan selalu merasa takut gagal sehingga melakukan penundaan / *prokrastinasi*.
- d. *The Relaxed Tipe*, seseorang yang tidak mau ambil pusing dengan tugas yang sedang atau harus dikerjakannya, mereka biasa melakukannya dilain waktu atau lebih memilih melakukan sesuatu yang lebih menyenangkan dan masuk akal dilakukan.<sup>47</sup>

Dalam hal ini dapat dilihat dari uraian diatas peserta didik pun banyak melakukan perilaku penundaan / *prokrastinasi* akademik, bahkan bisa dilakukan setiap harinya dalam kehidupannya. Selain itu, Rachmahana dalam Setiani mengatakan ciri-ciri penundaan / *prokrastinasi* akademik antara lain:

- a. Takut gagal (*fear failure*)

Takut gagal merupakan sesuatu bentuk kekhawatiran individu terhadap sesuatu yang buruk yaitu kegagalan itu sendiri. Ini terjadi karena individu memiliki setandar yang lebih dari kemampuannya, sehingga yang muncul dalam pikirannya adalah kegagalan di depan mata.

- b. Kurang berhati-hati (*impulsiveness*)

---

<sup>46</sup> Akmal, "Erbedaan Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin Dengan Mengontrol Manajemen Waktu Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Di Yogyakarta," 4.

<sup>47</sup> Ibid., 5.

Impulsivitas berarti individu kurang mampu menahan keinginan. Ia tidak tahan dalam situasi yang menekan, ia cenderung lebih menyukai sesuatu yang mendatangkan kesenangan bagi dirinya.

c. Perfeksionis

*Prokrastinator* itu memiliki ciri perfeksionis, ia melakukan penundaan / *prokrastinasi* karena ingin melengkapi tugas agar sempurna

d. Pasif

Keinginan untuk mencapai kesempurnaan dalam menyelesaikan tugas pada diri *prokrastinator* sering kali tidak diimbangi dengan usaha yang nyata, hingga pada akhirnya ia hanya bersikap pasif terhadap tugas itu.

e. Menunda hingga melebihi batas waktu

Perilaku ini sangat nampak pada *prokrastinator*, yang dengan berbagai alasan selalu menunda-nunda dalam penyelesaian tugasnya.<sup>48</sup>

Dari uraian diatas merupakan cara berfikir yang memiliki oleh seorang *prokrastinator*, yang dipengaruhi oleh asumsi-asumsi yang tidak realitas sehingga menyebabkan adanya *Prokrastinasi* yang dilakukan.

### 3. Jenis-jenis Tugas pada *Prokrastinasi* Akademik

*Prokrastinasi* dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan. Balkis dan Daru mengatakan bahwa seseorang dapat melakukan penundaan / *prokrastinasi* hanya pada hal-hal tertentu saja atau pada semua hal. Adapun jenis-jenis tugas yang sering ditunda oleh *prokrastinator* adalah: pembuatan keputusan, tugas-tugas rumah tangga, aktivitas akademik, pekerjaan kantor dan lainnya. Penundaan / *prokrastinasi* akademik dan non-akademik sering menjadi istilah yang digunakan oleh para ahli untuk membagi jenis-jenis tugas diatas. penundaan / *prokrastinasi* akademik adalah jenis penundaan yang

---

<sup>48</sup> D.W. Wahyuni, "Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Mengurangi *Perilaku* Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii C Smp Negeri 20 Surabaya the Implementation of Reality Group Counseling To Reduce Academic Procrastination Behavior To the Students of Viii C Class of S," 2014, 1–10.

dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus.

*Prokrastinasi* non-akademik adalah penundaan yang dilakukan pada tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor dan lain sebagainya.<sup>49</sup>

Pembagian area perilaku penundaan / *prokrastinasi* akademik sebagai berikut:

- a. Tugas mengarang yang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau mengarang lainnya.
- b. Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya ujian tengah semester, ujian akhir semester dan mingguan.
- c. Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.
- d. Kinerja tugas administratif, seperti menulis catatan, mendaftarkan diri dalam presentasi kehadiran, mengembalikan buku perpustakaan.
- e. Menghadapi pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadapi pelajaran.
- f. Penundaan kinerja akademik secara keseluruhan, yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.<sup>50</sup>

Dari uraian diatas dapat diambil kesimpulan mengenai jenis-jenis tugas pada *Prokrastinasi* akademik adalah kecenderungan perilaku dalam menunda pelaksanaan atau penyelesaian tugas pada 6 area akademik (tugas mengarang, belajar untuk ujian, membaca, kinerja administratif, menghadiri pertemuan dan kinerja akademik secara umum) yang dilakukan secara terus menerus baik itu

---

<sup>49</sup> Ferrari, Johnson, dan McCown, "Procrastination Research a Synopsis of Existing."

<sup>50</sup> Solomon dan Rothblum, "Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates," 247.

penundaan jangka pendek, penundaan beberapa saat menjelang *deadline* ataupun penundaan jangka hingga melebihi *deadline* sehingga mengganggu kinerja dalam rentang waktu terbatas dengan mengganti aktivitas yang tidak begitu penting.

#### 4. Jenis-jenis Tugas berdasarkan Tujuan dan Manfaatnya

*Prokrastinasi* dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu: *Functional Procrastination* (*Prokrastinasi* yang fungsional), yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lengkap dan akurat. *Dysfunctional procrastination* (*Prokrastinasi* yang *disfungsional*), yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah.<sup>51</sup>

#### 5. Dampak *Prokrastinasi* Akademik

Perilaku menunda akan mempengaruhi keberhasilan akademik dan pribadi individu, jika kebiasaan menunda ini muncul secara terus-menerus pada peserta didik tentu akan memberikan dampak bagi peserta didik. *Prokrastinasi* akademik banyak berakibat negatif, dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang sia-sia, tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya tidak maksimal. Penundaan juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang akan datang, bila perilaku ini terus diulang.<sup>52</sup> Jika hal tersebut dilakukan terus menerus akan membuat dampak yang lebih buruk terhadap pelaku *prokrastinator* maka hal ini perlu segera ditangani.

Menurut Burkan dan Yuen, melaporkan adanya dampak negatif dari tindakan penundaan / *prokrastinasi* yang akan berujung pada waktu tidak tepatan dalam mengumpulkan tugas, yang diduga akan memiliki dampak negatif berikutnya secara beruntun.

Selain itu, menurut Tandok, Ristyadi dan Kartika secara teoritis dampak negatif dari penundaan / *prokrastinasi* akademik adalah

---

<sup>51</sup> Wahyuni, "Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii C Smp Negeri 20 Surabaya the Implementation of Reality Group Counseling To Reduce Academic Procrastination Behavior To the Students of Viii C Class of S," 2.

<sup>52</sup> shofi Septi Purnama, "Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik ) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negri Surabaya Academic," *Jurnal BK UNESA* 4 (2014): 628–692.

tekanan psikologis yang berasal dari diri sendiri maupun dari lingkungan. Secara internal *prokrastinator* akan merasa marah, kelelahan dan frustrasi. Sedangkan secara eksternal *prokrastinator* akan memiliki prestasi yang kurang maksimal terlambat akan menyelesaikan tugasnya dan akhirnya terlambat lulus. Adapun dampak positif yang akan dapat dirasakan oleh *prokrastinator* adalah sepiantas mereka hanya akan merasa aman dan tidak terbebani oleh pekerjaannya.<sup>53</sup>

Berdasarkan paparan diatas dapat disimpulkan bahwa dampak penundaan / *prokrastinasi* akademik terdapat dampak internal dan eksternal. Dampak internal seperti perasaan bersalah sehingga akan muncul rasa takut gagal sedangkan dampak eksternal adanya individu yang tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik sehingga prestasi akan menurun.

## 6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Prokrastinasi* Akademik

*Prokrastinasi* akademik memiliki beberapa faktor yang mempengaruhinya Sesuai dengan pendapat Ferrari, dkk bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penundaan / *prokrastinasi* akademik dikategorikan dua macam, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal, yaitu faktor-faktor di luar individu yang ikut mempengaruhi kecenderungan timbulnya penundaan / *prokrastinasi* pada seseorang, antara lain: gaya pengasuh orang tua kondisi lingkungan yang laten, kondisi lingkungan yang mendasarkan pada penilaian akhir, serta dukungan sosial. Faktor internal, yaitu yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi penundaan / *prokrastinasi* Faktor ini meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu.<sup>54</sup>

Berdasarkan keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa penundaan / *prokrastinasi* akademik dapat dipengaruhi oleh lingkungan, pola pengasuhan orang tua dan terutama faktor dari dalam

---

<sup>53</sup> Marvel Joel Tetan. El, "Hubungan Antara Self Esteem Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2010 Fakultas Psikologi Universitas Surabaya," *CALYPTRA : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* 2, no. Vol 2, No 1 (2013): CALYPTRA : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya (2013): 1–17.

<sup>54</sup> Ferrari, Johnson, dan McCown, "Procrastination Research a Synopsis of Existing."

diri seseorang yang juga mempengaruhi faktor dari perilaku penundaan / *prokrastinasi* akademik.

### C. Pengajuan Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian,. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan paa teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.<sup>55</sup> Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengurangan *prokrastinasi* akademik setelah diberikan layanan bimbingan konseling dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) pada peserta didik kelas XI IPS1 di SMA Negeri 9 Bandar Lampung. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

**H<sub>0</sub>**: Layanan Bimbingan Konseling Dengan Pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Tidak Efektif Dalam Menurunkan *Prokrastinasi* Akademik Peserta Didik SMA Negeri 9 Bandar Lampung.

**H<sub>a</sub>**: Layanan Bimbingan Konseling Dengan Pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Efektif Dalam Menurunkan *Prokrastinasi* Akademik Peserta Didik SMA Negeri 9 Bandar Lampung.

Dalam pengujian hipotesis, jika statistic hitung (Z output) > statistic table (Tabel Z) maka **H<sub>0</sub>** ditolak. Jika statistic hitung (Z output) < statistic table (Tabel Z), maka **H<sub>a</sub>** diterima.

---

<sup>55</sup> Sugiyono, *Buku Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2018).



## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmaini, Dini. "Perbedaan Prokrastinasi Akademik Antara Mahasiswa Yang Aktif Dengan Yang Tidak Aktif Dalam Organisasi Kemahasiswaan Pema USU." University of Sumatera Utara, 2010.
- Akmal, Vika Elvira. "Erbedaan Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin Dengan Mengontrol Manajemen Waktu Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Di Yogyakarta." *Empathy : Jurnal Fakultas Psikologi*, 2003.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Aziz, Rahmat. "Model Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pascasarjana." *Journal of Islamic Education* 49, no. 23–6 (2015): 23–34.
- Barry, Kristen Lawton. *Brief Interventions and Brief Therapies for Substance Abuse*. USA, Rockville (MD): CDM Group, 1999.
- Burka, Jane B., dan Lenora M. Yuen. *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now*. Cambridge: Da Capo Press, 2008.
- Conte, Christian. *Advanced Techniques for Counseling and Psychotherapy*. New York: Spinger Publishing, 2009.
- Eko HAdi, Wiyono. *Kamus Umum Bahasa Indonesia Lengkap*. Jakarta: Palanta, 2007.
- El, Marvel Joel Tetan. "Hubungan Antara Self Esteem Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2010 Fakultas Psikologi Universitas Surabaya." *CALYPTRA : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* 2, no. Vol 2, No 1 (2013): CALYPTRA : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya (2013): 1–17.
- Ferrari, Joseph R., Judith L. Johnson, dan William G. McCown. "Procrastination Research a Synopsis of Existing," 21–46. Springer, Boston, MA, n.d.  
[https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6\\_2](https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6_2).

Huber, Charles H., dan Barbara A. Backlund. *The Twenty Minute Counselor*. New York: The Continuum Publishing Company, 1990.

id.wikipedia.org. "Uji hipotesis - Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas." Diakses 13 Juni 2021. [https://id.wikipedia.org/wiki/Uji\\_hipotesis#cite\\_note-Fisher1925-1](https://id.wikipedia.org/wiki/Uji_hipotesis#cite_note-Fisher1925-1).

"Kata efektifitas atau efektivitas yg baku menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online." Diakses 20 Juni 2020. <https://kbbi.web.id/efektifitas-atau-efektivitas>.

Kelly, Michael S, Johnny S Kim, dan Cynthia Franklin. *Solution Focused Brief Therapy in Schools*. New York: Oxford University Press, 2008.

Kusumawide, Kristiyaningrum Tri, Wahyu N. E. Saputra, Said Alhadi, dan Hardi Prasetiawan. "Keefektifan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa." *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 9, no. 2 (2019): 89. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v9i2.4618>.

Mander, Gertrud. *A Psychodynamic Approach to Brief Therapy (Brief Therapies series)*. London: SAGE Publications, 2006.

"Manfaatkanlah 5 Perkara Sebelum Menyesal | Rumaysho.Com." Diakses 13 Agustus 2020. <https://rumaysho.com/5022-manfaatkanlah-5-perkara-sebelum-menyasal.html>.

McLeod, John. *Pengantar Konseling : Teori dan Studi Kasus*. Jakarta: Prenada Media Group, 2010.

Munawaroh, Martika, Said Alhadi, dan Wahyu Saputra. "Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta." *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 2, no. 1 (2017): 26–31. <https://doi.org/10.17977/um001v2i12017p026>.

Nugroho, Ahmad Heri, Diah Ayu Puspita, dan Mulawarman Mulawarman. "Penerapan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa."

- Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)* 2, no. 1 (2018): 93. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p93-99>.
- Palmer, Stephen. *Konseling dan Psikoterapi. Terjemahan oleh Haris*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- “Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran COVID-19 – bersama hadapi korona.” Diakses 17 Juli 2020. <https://bersamahadapikorona.kemdikbud.go.id/pedoman-penyelenggaraan-belajar-dari-rumah-dalam-masa-darurat-penyebaran-covid-19/>.
- “Pembatasan sosial berskala besar Indonesia 2020 - Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas.” Diakses 17 Juli 2020. [https://id.wikipedia.org/wiki/Pembatasan\\_sosial\\_berskala\\_besar\\_Indonesia\\_2020](https://id.wikipedia.org/wiki/Pembatasan_sosial_berskala_besar_Indonesia_2020).
- Popowiranta, Aji, Ratna Widiastuti, dan Ashari Mahfud. “Penggunaan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa,” 2019, 0–14.
- Purnama, Shofi Septi. “Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik ) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya Academic.” *Jurnal BK UNESA* 4 (2014): 628–92.
- Puswanti, Puswanti. “Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Behavioristik Pada Siswa SMK.” *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling* 3, no. 1 (2014): 11. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v3i1.4461>.
- Quick, Ellen K. *Doing What Works in Brief Therapy: A Strategic Solution Focused Approach (Practical Resources for the Mental Health Professional)*. New York London: TaylorSiFrancis Group, 2008.
- RI, Departemen Agama. *Al-Quran dan Terjemahan Special For Woman*. Bandung: Sygma Exagrafiika, 2009.
- Senécal, Caroline, Richard Koestner, dan Robert J. Vallerand. “Self-regulation and academic procrastination.” *Journal of Social*

*Psychology* 135, no. 5 (1995): 607–19.  
<https://doi.org/10.1080/00224545.1995.9712234>.

Sharf, Richard S. *Theories Of Psychotherapy And Counseling*. USA: Brooks/Cole, 2012.

Solomon, Laura J., dan Esther D. Rothblum. “Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates.” *Journal of Counseling Psychology* 31, no. 4 (1984): 503–9. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>.

Sommers-Flanagan, John, dan Rita Sommers-Flanagan. *Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice: Skills, Strategies, and Techniques*. Canada: John Wiley & Sons, 2012.

Sugiyono. *Buku Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2018.

Thompson, Rosemary A. *Counseling Techniques*. New York: Routledge, 2015.  
<https://doi.org/10.4324/9781315886114>.

Triani, Sri Puji. “Hasil Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling,” 2020.

Ursia, Nela Regar, Ide Bagus Siaputra, dan Nadia Sutanto. “Academic Procrastination and Self-Control in Thesis Writing Students of Faculty of Psychology, Universitas Surabaya.” *Makara Human Behavior Studies in Asia* 17, no. 1 (2013): 1. <https://doi.org/10.7454/mssh.v17i1.1798>.

Wahyuni, D.W. “Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii C Smp Negeri 20 Surabaya the Implementation of Reality Group Counseling To Reduce Academic Procrastination Behavior To the Students of Viii C Class of S,” 2014, 1–10.

Walters, Lynda Henley, dan Gerald Corey. “Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy.” *Family Relations* 29, no. 1 (1980): 133. <https://doi.org/10.2307/583738>.

Yulina. “Wawancara Guru Matematika,” 2020.

Yusak, Masduki. “Korelasi Religiusitas Dengan Prestasi Akademik.”

*Jurnal Intelegensia* 03, no. 01 (2014): 117–38.

Zuama, Shofiyanti Nur. “Gambaran Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2007 Yang Sedang Skripsi Di Program Studi Pg Paud.” *Jurnal Kreatif Tadulako* 18, no. 1 (2015).

Ahmaini, Dini. “Perbedaan Prokrastinasi Akademik Antara Mahasiswa Yang Aktif Dengan Yang Tidak Aktif Dalam Organisasi Kemahasiswaan Pema USU.” University of Sumatera Utara, 2010.

Akmal, Vika Elvira. “Erbedaan Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin Dengan Mengontrol Manajemen Waktu Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Di Yogyakarta.” *Empathy : Jurnal Fakultas Psikologi*, 2003.

Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.

Aziz, Rahmat. “Model Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pascasarjana.” *Journal of Islamic Education* 49, no. 23–6 (2015): 23–34.

Barry, Kristen Lawton. *Brief Interventions and Brief Therapies for Substance Abuse*. USA, Rockville (MD): CDM Group, 1999.

Burka, Jane B., dan Lenora M. Yuen. *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now*. Cambridge: Da Capo Press, 2008.

Conte, Christian. *Advanced Techniques for Counseling and Psychotherapy*. New York: Springer Publishing, 2009.

Eko HAdi, Wiyono. *Kamus Umum Bahasa Indonesia Lengkap*. Jakarta: Palanta, 2007.

El, Marvel Joel Tetan. “Hubungan Antara Self Esteem Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2010 Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.” *CALYPTRA : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* 2, no. Vol 2, No 1 (2013): CALYPTRA : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya (2013): 1–17.

Ferrari, Joseph R., Judith L. Johnson, dan William G. McCown. “Procrastination Research a Synopsis of Existing,” 21–46.

Springer, Boston, MA, n.d.  
[https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6\\_2](https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6_2).

Huber, Charles H., dan Barbara A. Backlund. *The Twenty Minute Counselor*. New York: The Continuum Publishing Company, 1990.

id.wikipedia.org. "Uji hipotesis - Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas." Diakses 13 Juni 2021.  
[https://id.wikipedia.org/wiki/Uji\\_hipotesis#cite\\_note-Fisher1925-1](https://id.wikipedia.org/wiki/Uji_hipotesis#cite_note-Fisher1925-1).

"Kata efektifitas atau efektivitas yg baku menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online." Diakses 20 Juni 2020.  
<https://kbbi.web.id/efektifitas-atau-efektivitas>.

Kelly, Michael S, Johnny S Kim, dan Cynthia Franklin. *Solution Focused Brief Therapy in Schools*. New York: Oxford University Press, 2008.

Kusumawide, Kristiyaningrum Tri, Wahyu N. E. Saputra, Said Alhadi, dan Hardi Prasetiawan. "Keefektifan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa." *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 9, no. 2 (2019): 89.  
<https://doi.org/10.25273/counsellia.v9i2.4618>.

Mander, Gertrud. *A Psychodynamic Approach to Brief Therapy (Brief Therapies series)*. London: SAGE Publications, 2006.

"Manfaatkanlah 5 Perkara Sebelum Menyesal | Rumaysho.Com." Diakses 13 Agustus 2020. <https://rumaysho.com/5022-manfaatkanlah-5-perkara-sebelum-menyescal.html>.

McLeod, John. *Pengantar Konseling : Teori dan Studi Kasus*. Jakarta: Prenada Media Group, 2010.

Munawaroh, Martika, Said Alhadi, dan Wahyu Saputra. "Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta." *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 2, no. 1 (2017): 26–31.  
<https://doi.org/10.17977/um001v2i12017p026>.

Nugroho, Ahmad Heri, Diah Ayu Puspita, dan Mulawarman Mulawarman. "Penerapan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa." *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)* 2, no. 1 (2018): 93. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p93-99>.

Palmer, Stephen. *Konseling dan Psikoterapi. Terjemahan oleh Haris*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.

"Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran COVID-19 – bersama hadapi korona." Diakses 17 Juli 2020.  
<https://bersamahadapikorona.kemdikbud.go.id/pedoman-penyelenggaraan-belajar-dari-rumah-dalam-masa-darurat-penyebaran-covid-19/>.

"Pembatasan sosial berskala besar Indonesia 2020 - Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas." Diakses 17 Juli 2020.  
[https://id.wikipedia.org/wiki/Pembatasan\\_sosial\\_berskala\\_besar\\_Indonesia\\_2020](https://id.wikipedia.org/wiki/Pembatasan_sosial_berskala_besar_Indonesia_2020).

Popowiranta, Aji, Ratna Widiastuti, dan Ashari Mahfud. "Penggunaan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa," 2019, 0–14.

Purnama, Shofi Septi. "Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik ) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya Academic." *Jurnal BK UNESA* 4 (2014): 628–92.

Puswanti, Puswanti. "Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Behavioristik Pada Siswa SMK." *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling* 3, no. 1 (2014): 11.  
<https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v3i1.4461>.

Quick, Ellen K. *Doing What Works in Brief Therapy: A Strategic Solution Focused Approach (Practical Resources for the Mental Health Professional)*. New York London: TaylorSiFrancis Group, 2008.

RI, Departemen Agama. *Al-Quran dan Terjemahan Special For*



- Woman. Bandung: Sygma Exagrafiika, 2009.
- Senécal, Caroline, Richard Koestner, dan Robert J. Vallerand. "Self-regulation and academic procrastination." *Journal of Social Psychology* 135, no. 5 (1995): 607–19. <https://doi.org/10.1080/00224545.1995.9712234>.
- Sharf, Richard S. *Theories Of Psychotherapy And Counseling*. USA: Brooks/Cole, 2012.
- Solomon, Laura J., dan Esther D. Rothblum. "Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates." *Journal of Counseling Psychology* 31, no. 4 (1984): 503–9. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>.
- Sommers-Flanagan, John, dan Rita Sommers-Flanagan. *Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice: Skills, Strategies, and Techniques*. Canada: John Wiley & Sons, 2012.
- Sugiyono. *Buku Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2018.
- Thompson, Rosemary A. *Counseling Techniques*. New York: Routledge, 2015. <https://doi.org/10.4324/9781315886114>.
- Triani, Sri Puji. "Hasil Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling," 2020.
- Ursia, Nela Regar, Ide Bagus Siaputra, dan Nadia Sutanto. "Academic Procrastination and Self-Control in Thesis Writing Students of Faculty of Psychology, Universitas Surabaya." *Makara Human Behavior Studies in Asia* 17, no. 1 (2013): 1. <https://doi.org/10.7454/mssh.v17i1.1798>.
- Wahyuni, D.W. "Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii C Smp Negeri 20 Surabaya the Implementation of Reality Group Counseling To Reduce Academic Procrastination Behavior To the Students of Viii C Class of S," 2014, 1–10.
- Walters, Lynda Henley, dan Gerald Corey. "Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy." *Family Relations* 29, no. 1

(1980): 133. <https://doi.org/10.2307/583738>.

Yulina. “Wawancara Guru Matematika,” 2020.

Yusak, Masduki. “Korelasi Religiusitas Dengan Prestasi Akademik.”  
*Jurnal Intelegensia* 03, no. 01 (2014): 117–38.

Zuama, Shofiyanti Nur. “Gambaran Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2007 Yang Sedang Skripsi Di Program Studi Pg Paud.” *Jurnal Kreatif Tadulako* 18, no. 1 (2015).

